



## ししじゅうし



### 材料 (米2合分)

米	300g (2合分)
豚もも千切り肉	110g
しょうが	4g
酒	7g (小さじ1と1/2)
しょうゆ	18g (大さじ1)
油	6g (大さじ1/2)
乾燥細切り昆布	6g
油揚げ	50g
塩	少々
みりん	4g (小さじ1/2強)

※参考

米1合は約150gです

### つくり方

- ① 米をといて、浸水し、炊いておく。
- ② すりおろしたしょうが、酒、しょうゆを混ぜ、豚もも千切り肉をつける。(30分程度)
- ③ 乾燥細切り昆布は、水に戻して食べやすい長さに切る。
- ④ 油揚げは、2~3cmの千切りにし、熱湯で油抜きする。
- ⑤ ②を油で炒め、③と④も加えて炒める。塩、みりんで味をととのえる。
- ⑥ 炊きあがったごはん⑤を混ぜ合わせる。

沖縄の言葉で、ししは豚肉、ジューシーは炊き込みご飯のことです。保育園では、大量に調理するため、具材とご飯を別に作り、最後に合わせます。

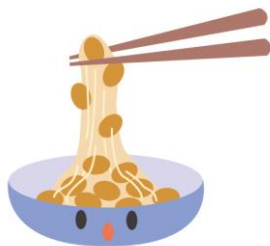


## 卵入り納豆チャーハン



### 材料 (米2合分)

米	300g (2合分)
ひきわり納豆	70g
こねぎ	80g
油	8g (小さじ2)
しょうゆ	8g (大さじ1/2弱)
塩	適量
たまご	150g (M3個)
油	5g (小さじ1強)
青のり粉	適量



### つくり方

- ① 米をといて浸水し、炊いておく。
- ② フライパンに油を熱し、炒りたまごを作る。
- ③ 炒りたまごを他の器に移し、空いたフライパンに油を入れ、ひきわり納豆と小口切りにしたこねぎを炒め、しょうゆ、塩を加え味を整える。
- ④ ③に炒りたまごとごはんを加え手早く混ぜる。
- ⑤ 仕上げに青のりをちらす。

卵入り納豆チャーハンは、保育園のおやつで人気のメニューです。



## いわしのハンバーグ



### 材料 (子ども5人分)

たまねぎ	50g
(たまねぎ 1/4 個約 50g)	
しょうが	2.5g (小さじ1弱)
いわしすり身	100g
鶏もも挽肉	175g
片栗粉	25g
パン粉	10g
塩・こしょう	適量
油 (焼き用)	適量
【 た れ 】	
バター	10g
しょうゆ	15g (大さじ1弱)
みりん	15g (大さじ1弱)
砂糖	10g (大さじ1強)
片栗粉	5g (大さじ1/2強)

### つくり方

- ① たまねぎはみじん切り、しょうがはすりおろしにする。
- ② ①といわしすり身、鶏もも挽肉、片栗粉、パン粉、塩、こしょうを粘りがでるまで混ぜる。
- ③ ②を5等分にし、小判型に形を整え、中央を少しくぼませ、油をひいたフライパンで焼く。
- ④ 焼きあがったら、たれを添える。

### 【たれの作り方】

- ① 鍋にバター、しょうゆ、みりん、砂糖を入れひと煮立ちさせる。
- ② 火を弱火にし、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。

いわしすり身より、鶏もも挽肉を多くするとお子さんは食べやすいです。バター醤油味のたれがとてよく合います！

いわしのすり身が手に入らない時は、いわしの3枚おろしを包丁でたたいて代用してください。



## れんこんとひじきの温サラダ



### 材料 (子ども5人分)

れんこん	75g
きゅうり	50g
乾燥ひじき	5g
むきえだまめ	25g
ホールコーン	25g
ちくわ	50g
マヨネーズ	36g (大さじ3)
白すりごま	3g (小さじ1)
砂糖	5g (大さじ1/2強)
しょうゆ	5g (小さじ1弱)
塩	適量

### つくり方

- ① れんこん、きゅうり、ちくわは食べやすい大きさに切り、れんこんは茹でておく。
- ② 乾燥ひじきは水に浸し、戻したあと、さっと洗い、茹でておく。
- ③ 鍋にマヨネーズ、白すりごま、砂糖、しょうゆ、塩を入れ、火をかけ、①とむきえだまめ、ホールコーンを加えてあえ煮にする。

れんこんをごぼうにしたり、きゅうりをいんげんに変えたり……。他の野菜を使ってもおいしくできるので、色々お試しください。



## マカロニスープ



### 材料 (子ども5人分)

マカロニ	25g
鶏もも小間肉	50g
キャベツ	75g
たまねぎ	125g
にんじん	50g
かつお節	15g
しょうゆ 20g (大さじ1強)	
油	5g

### 作り方

- ① かつお節でだし汁をとっておく (1人分約180ml~200ml)。
- ② キャベツ、たまねぎ、にんじんを食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋で油を熱し、鶏もも小間肉と②のたまねぎを炒める。
- ④ ③に①のだし汁、②のにんじん、キャベツを加え、やわらかくなるまで煮込む。
- ⑤ ④にマカロニを加え、マカロニがやわらかくなったなら、しょうゆで味をととのえる。

マカロニは必要におうじて下茹でしてください。早茹でのものは、そのままスープに入れて煮込んでください。



## もものクラフティー



### 材料 (10個分)

たまご	60g (L1個)
砂糖	30g (大さじ3弱)
コーンスターチ	8g
牛乳	100g
生クリーム	80g
ももの缶詰	350g
アルミカップ	10枚

(硬めのアルミカップか耐熱カップがおすすめです。)

※洋なし、ブルーベリー、いちご、りんごでもおいしくできます。生の果物でも作れますが、水分があるので煮てから加えると作りやすいです。

### 作り方

- ① たまご、砂糖、コーンスターチ、牛乳、生クリームをボールに入れて泡だて器で混ぜる。
- ② アルミカップに食べやすい大きさに切ったももの缶詰を入れ、①を注ぎ入れる。
- ③ アルミカップをオーブンの鉄板に並べ、たまごが固まるまで焼く。

オーブンの焼き時間の目安は180℃で約20分です。オーブンによって温度や時間は調整してください。



# ポークカレーシチュー



## 材料（子ども5人分）

豚もも小間肉	100g
じゃが芋	200g
にんじん	100g
たまねぎ	125g
油	5g（小さじ1強）
カレールー（幼児用）	60g
牛乳	150g



## つくり方

- ① じゃが芋、にんじん、たまねぎを食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を熱し、豚もも小間肉を炒める。
- ③ ②へ①のにんじんとたまねぎを加え、炒め、たまねぎが透明になってきたら、じゃが芋も加えてさっと炒める。
- ④ 食材が半分かくれるくらいの水（分量外）を加え、煮る。
- ⑤ にんじんとじゃが芋がやわらかくなってきたら、火を弱火にし、幼児用カレールーを加え、幼児用カレールーがとけたら、牛乳を加えひと煮立ちさせる。

残ったカレーに牛乳を入れても作れます。牛乳の量はお好みで調整してください。パンとよく合います。